



## **ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ 36km 2016**

-Στο 8<sup>ο</sup> χιλιόμετρο συναντάμε το πρώτο μονοπάτι του αγώνα, θα πρέπει να δοθεί προσοχή στην ολισθηρότητα του εδάφους λόγω της παρατεταμένης ξηρασίας του προηγούμενου μηνά.

-Στο 15<sup>ο</sup> χιλιόμετρο συναντάμε το δεύτερο και μεγαλύτερο σε μήκος μονοπάτι του αγώνα, εκεί στα κομμάτια «κολλάνε» στο πλάι των ρεμάτων θα πρέπει να διατηρούμε τη φόρα μας για να τα περνάμε πιο εύκολα.

-Από το 20<sup>ο</sup> και μέχρι το 22<sup>ο</sup> χιλιόμετρο ο ανηφορικός δρόμος είναι αρκετά διαβρωμένος, οπότε επιλέγουμε προσεκτικά τα πατήματα μας για να μην χάνουμε ρυθμό, μάλιστα σε ένα κομμάτι το βέλτιστο πάτημα είναι διακριτικά σημειωμένο με σπρέι στο έδαφος.

-Στο 23<sup>ο</sup> χιλιομέτρων υπάρχουν πολύ έντονες ανηφορικές κλίσεις!

-Μετά το 23<sup>ο</sup> χιλιόμετρο ακολουθεί το τρίτο και νέο μονοπάτι, είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με τη σήμανση, γιατί δεν έχει ξαναπατηθεί, επίσης προσέχουμε τα φρεσκοσκαμμένα κομμάτια στις στροφές κυρίως

-Στο 25<sup>ο</sup> χιλιόμετρο χωρίζουν οι διαδρομές

-Στο 27<sup>ο</sup> χιλιομέτρων υπάρχουν πολύ έντονες ανηφορικές κλίσεις!

Σταθμοί ανεφοδιασμού στις χιλιομετρικές θέσεις: 11km / 23 km / 29 km